



这是11月5日拍摄的铜陵长江三桥。受访单位供图

我国首座双层斜拉—悬索协作体系大桥

## 铜陵长江三桥正式通车

11月6日上午,我国首座双层斜拉—悬索协作体系大桥——铜陵长江三桥正式通车,这也是长江安徽段第11座跨江大桥。

铜陵长江三桥路线全长11.9公里。其中,公铁合建段长2.7公里,江北公路接线长5.8公里,江南公路接线长3.4公里,南北顺接既有G3京台高速公路,集高速公路、城际铁路、货运铁路于一体,并兼顾铁水联运功能,其中公路部分率先建成通车。

据了解,项目采用的“斜拉—悬索协作体系”既有效利用了悬索桥“一跨过江”的优点,降低了对通航的影响,同时有效利用斜拉桥承重强的优势,将主塔建在岸边避开防洪堤坝,保障防洪安全。

大桥穿越铜陵淡水豚国家级自然保护区及饮用水源保护区,生态要求极高。施工方采用“一跨过江”设计,减少对水生生物及水源地干扰;主桥墩弃用打入桩,选用钻孔桩降低振动噪声;建立完善污水处理系统,保护长江水质;实时监测淡水豚活动,守护生物多样性。

这座由铜陵市综合交通投资集团有限公司建设、中铁大桥院设计、中铁大桥局施工的大桥,比原计划提前半年建成,将进一步完善长三角地区综合交通运输体系,为区域经济发展注入新动能。来源:新华社(记者 何晓 戴威)

## 第八届进博会“首照”“首证”颁发

新华社上海11月5日电(记者 程思琪)11月5日,第八届中国国际进口博览会在上海开幕当日,蒂森克虏伯新纪元氢能科技(上海)有限公司、唐艺臻选(上海)食品科技有限公司两家企业分别获颁本届进博会的首张营业执照和首张食品经营许可证,成为放大进博会溢出效应、优化营商环境的生动体现。

获得第八届进博会首张营业执照的企业是蒂森克虏伯新纪元氢能科技(上海)有限公司。该公司的母公司是德国知名工业企业蒂森克虏伯股份有限公司,其业务将涵盖水电解

制氢相关的研发测试以及后续设计、生产和销售。

据了解,蒂森克虏伯与进博会渊源颇深,2022年曾作为参展商亮相。今年其子公司落地青浦,延续了与进博会的“缘分”。在企业注册过程中,上海市青浦区市场监督管理局“高阳工作室”主动对接,提供“一对一”专人服务,针对企业登记中的问题精准施策,并在进博会现场对企业提交的设立申请当场核准、打印执照,确保企业在开幕当日顺利领取。

获得第八届进博会首张食品经营许可证的唐艺臻选(上海)食品科技有限公司是

一家以营养科学、生物技术和数字健康为核心的创新型科技企业,也是本届进博会采购商之一。在企业办理证照过程中,上海市青浦区市场监督管理局通过“跨前图纸预审”“无需现场核查”等便利化举措,帮助企业“零跑动”快速取得许可证,助力其在进博舞台展示风采。

上海市青浦区市场监督管理局相关负责人表示,将持续优化服务,将进博会的“6天”效应延伸为“365天”的持续动力,推动展会流量转化为发展增量,为各类企业在沪发展创造更优环境。



11月5日,中国铁路哈尔滨局集团有限公司哈尔滨客运段担当的G902次首趟“萌虎”主题列车从哈尔滨西站驶出,开往北京。列车以“龙江冰雪蓝”为基调,融合东北虎元素装饰车厢,让旅客在旅途中感受龙江冰雪文化的独特魅力。

新华社 徐率 摄

## 老年人冬季常见病的中医养生之道 (下)

邢淑萍

### (二)运动注意事项

运动前需做好热身,避免突然运动导致肌肉拉伤或关节疼痛;运动时要量力而行,以身体微微发热、无疲劳感为宜,避免大汗淋漓,否则会耗伤阳气;运动后及时擦干汗水,更换干燥衣物,避免吹风受凉;雨雪天气或气温过低时,可在室内运动,如室内散步、做简单的拉伸动作。

### 五、情志养生:静心安神,疏肝理气

冬季万物凋零,易让人产生低落、抑郁的情绪,中医认为“情志失调易致脏腑功能紊乱”,不良情绪会加重高血压、咳嗽等病症。老年人冬季需注重情志调节,保持心情舒畅。

冬季应“少私寡欲,静养心神”,减少不必要的社交和思虑,避免情绪大起大落。可通过听舒缓的音乐、练习书法、养花种草等方式放松身心,培养兴趣爱好,转移注意力。

多与家人朋友沟通交流,分享心情,避免孤独感;遇到烦心事时,及时倾诉或自我疏导,保持乐观心态。中医认为“肝主疏泄”,情绪舒畅则肝气条达,气血运行

顺畅,能减少疾病的发生。

### 六、中医特色调理:辨证施护,辅助养生

除了饮食、起居等日常调理,老年人还可根据自身情况,专业中医师指导下,采用中医特色方法辅助养生。

#### (一)穴位按摩

按摩相关穴位可疏通经络、调节脏腑功能。感冒预防可按摩足三里(膝盖外侧下方凹陷处)、大椎穴(颈部后正中线上,第七颈椎棘突下凹陷处),每天按摩1-2次,每次5-10分钟;高血压患者可按摩太冲穴(足背第一、二跖骨间凹陷处)、风池穴(后颈部,枕骨下方凹陷处),有助于平肝潜阳;关节疼痛可按摩阿是穴(疼痛部位)、阳陵泉(膝盖下方外侧凹陷处),有助于缓解疼痛。

#### (二)艾灸调理

艾灸具有温阳散寒、活血通络的功效,适合冬季养生。老年人可艾灸关元穴(下腹部,脐下3寸)、气海穴(下腹部,脐下1.5寸)、足三里等穴位,每次艾灸15至20分钟,每周1至2次,能补充阳气、增强

体质。注意艾灸时避免烫伤皮肤,阴虚火旺者(如口干、口苦、舌红少苔)不宜艾灸。

#### (三)中药茶饮

根据体质饮用中药茶饮,可预防疾病。

1.气虚体质(易疲劳、怕冷)者,可用黄芪10克、党参10克、红枣3颗泡水喝,补气健脾;

2.阳虚体质(畏寒、手脚冰凉)者,可用生姜3片、桂圆5颗泡水喝,温阳散寒;

3.阴虚体质(口干、潮热)者,可用麦冬10克、枸杞10克、菊花5克泡水喝,滋阴清热。

#### 七、注意事项:辨证养生,警惕误区

老年人冬季养生需结合自身体质,避免盲目进补和调理。体质偏热者(如易上火、便秘)不宜过多食用羊肉、狗肉等温热食物;体质虚寒者应少吃梨、西瓜等寒凉

食物。进补时要遵循“慢补、淡补”原则,避免服用过于滋补的药材,以免加重脾胃负担。

此外,若出现疾病症状,如持续高热、剧烈咳嗽、血压骤升、关节剧痛等,应及时就医,不可依赖养生调理延误病情。同时,老年人用药需遵医嘱,避免自行增减药量,尤其是高血压、糖尿病等慢性病患者,要定期监测指标,调整治疗方案。

冬季是养生的重要时节,老年人应遵循中医“顺时避邪、固本培元”的原则,从饮食、起居、运动、情志等方面科学调理,既能有效预防冬季常见病,又能滋养脏腑、增强体质,平安健康地度过寒冬。养生是一个需要长期坚持的过程,只有循序渐进,找到适合自身的调理方式,才是最有效的养生之道。(完)



名医话健康

主办单位:晋中市卫生健康委员会

第284期